

運動から得られる効果

運動には内臓脂肪を燃焼させる効果があります。また1か月で体重1kg減らすには、運動と食事
で240kcal減らすのがよいと言われています。運動と食事の改善に取り組み、メタボを予防をして
いきましょう！

《100kcal消費するのに必要な時間(体重別)》

普通歩行

50kg…40分	60kg…33分
70kg…29分	80kg…25分



速歩

50kg…28分	60kg…23分
70kg…20分	80kg…17分



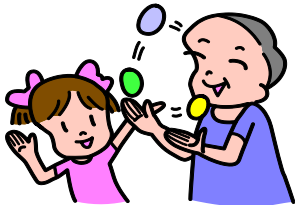
階段を上がる

50kg…14分	60kg…11分
70kg…10分	80kg…9分



子どもと遊ぶ

50kg…21分	60kg…17分
70kg…15分	80kg…13分



屋内の掃除

50kg…34分	60kg…29分
70kg…24分	80kg…21分



庭の草むしり

50kg…34分	60kg…29分
70kg…24分	80kg…21分



動物の散歩をする

50kg…24分	60kg…20分
70kg…17分	80kg…15分



ジョギング

50kg…17分	60kg…14分
70kg…8分	80kg…11分



水中歩行

50kg…27分	60kg…22分
70kg…19分	80kg…17分



<参考:国立健康・栄養研究所改訂版「身体活動のメツ(METs)表」>

また、運動には内臓脂肪を消費させる他にも様々な効果があります。運動を行い、メタボを予防するとともに健康なからだづくりをしていきましょう！

脂肪が燃焼される

血流がよくなり
血圧が下がる

心肺機能が鍛えられる



骨に適度な負荷を与え
骨粗鬆症が予防できる

筋肉が鍛えられI補給を
消費しやすい体になれる

運動から得られる効果

※運動について治療中の方は、主治医に相談し、指示を守って行いましょう。